

La grossesse et l'accouchement vaginal amènent des conséquences majoritairement réversibles à la musculature vaginale et rectale (plancher pelvien). Le retour à votre condition pré-grossesse nécessite souvent le recours à des exercices de renforcement du plancher pelvien et de l'abdomen ainsi que des exercices d'assouplissement. Vous devez cependant vous assurer qu'ils soient d'une intensité adéquate et qu'ils soient adaptés à votre condition.

Lors de votre accouchement, il est possible que vous ayez subi une épisiotomie ou une déchirure périnéale. Les conséquences peuvent être minimes, ou plus sévères, selon l'importance de la lésion et la cicatrisation. Par contre, vous pourriez présenter une atteinte musculaire menant à des problèmes urinaires, fécaux ou sexuels, malgré un accouchement vaginal sans lésion ou même une césarienne.

À ce stade-ci, vous devriez sentir que vous reprenez le contrôle sur les différentes fonctions que permet votre plancher pelvien soit la fonction urinaire, rectale, sexuelle et la fonction de support des organes internes.

Les problèmes ou symptômes suivants devraient être résolus

- Difficulté à contracter (serrer) les muscles vaginaux et rectaux
- Douleurs et lourdeur vaginale ou périnéale
- Douleurs aux relations sexuelles
- Perte d'urine lors des efforts (toux, éternuement, course)
- Perte d'urine lors d'envies
- Présence d'envies urgentes
- Envies fréquentes d'uriner
- Descente d'organe (bosse dans le vagin)
- Perte de selles ou difficulté à retenir les gaz
- Constipation ou difficulté à évacuer les selles
- Hémorroïdes ou fissures anales (saignement et douleur à la selle)
- Douleur au bassin, au pubis et au dos

Si vous présentez certains de ces symptômes ou problèmes persistants, sachez qu'il est important d'intervenir afin d'éviter leur aggravation ou leur persistance. Il est possible de retrouver complètement et rapidement votre condition optimale. Si vous prévoyez une autre grossesse, des exercices préventifs peuvent vous aider à réduire significativement les risques de présenter à nouveau ces problèmes, durant la grossesse et après l'accouchement.

La reprise des exercices de renforcement de votre plancher pelvien peut se faire la journée qui suit l'accouchement même si les muscles ont été atteints par une déchirure ou par une épisiotomie. Cela contribuera à diminuer l'enflure. Dès le troisième mois après l'accouchement, l'exercice physique peut être intensifié en limitant cependant les activités avec beaucoup d'impacts, comme les sauts répétés (trampoline, corde à danser, aérobic). Si un des symptômes nommés ci-haut survient ou demeure présent après le troisième mois suivant l'accouchement, diminuez l'intensité de l'effort et considérez de commencer un programme de renforcement périnéal